ความจริงของชีวิต

พระอาจารย์ ยุทธนา เตชปญฺโญ

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ
การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

ของขวัญทางปัญญา แด่

....

ด้วยความปรารถนาดีจาก

....

(ขอสงวนสิทธิ์) แต่อนุญาต และอนุโมทนาบุญ แก่ท่านที่ต้องการพิมพ์แจก
เป็นธรรมทาน เพื่อให้ผู้คนได้เกิดสติปัญญา มีแนวทางดับทุกข์ทางใจ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๔๖ ๕,๐๐๐ เล่ม

คำนำ

ทุกท่านเมื่อเกิดออกจากท้องแม่ ได้นำความแก่ เจ็บ ตาย ติดตามตัวออกมาด้วย เมื่อเราเติบโตใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้ ต้องประสบกับความ ได้-เสีย สมหวัง-ผิดหวัง รวย-จน สุข-ทุกข์ แล้วท่านก็สับสนวุ่นวายมึนงงกับการ ได้ ดี มี เป็น ไม่สิ้นสุด

แต่ความจริงของชีวิตจะมีทางออกจากความทุกข์ และปัญหาชีวิตได้ ถ้าท่านฝึกจิตใจให้เกิดสติปัญญาเพียงพอที่จะดับทุกข์ เพราะชีวิตย่อมมีปัญหาและความทุกข์ด้วยกันทุกคน มันอยู่ที่ท่านจะเลือกเอาระหว่าง ชีวิตที่ชุลมุนวุ่นวาย กลุ้มใจไม่สบายใจทุกวันคืน กับ ชีวิตที่มีแต่ความสุขสงบร่มเย็นไร้ทุกข์ ด้วยการมีธรรมเป็นที่พึ่งทางใจ เรียนรู้ศึกษาโลกและชีวิตตามเป็นจริง ทำให้ยอมรับสภาพทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาก็จะจางหายหมดไปจากจิต

ท่านต้องมาหาคำตอบให้กับตัวเองว่า ท่านเกิดมาเพื่ออะไร ? จะอยู่อย่างไรไม่ให้เป็นทุกข์ ? สิ่งดีที่สุดของชีวิตคืออะไร ?

ขอให้ท่านหาคำตอบได้จากการอ่านต่อไปให้จบเล่ม ท่านจะเข้าใจรู้จักชีวิตยิ่งขึ้น จะพบสิ่งดีประเสริฐที่สุด เท่าที่โลกนี้มีอยู่.

จากใจจริง

พระยุทธนา
โทร. ๐-๖๑๖๓-๗๙๖๙

สารบัญ

โลก คืออะไร ? ๑
ความสุข ไม่มีอยู่จริง ๔
ทุกปัญหาแก้ไขได้ด้วยปัญญา ๕
เจ็บป่วยไม่หาย อย่าตกใจ มีทางออก ๖
อย่าเปรียบเทียบเรากับผู้อื่น ๘
เปิดใจกว้าง ยอมรับผู้อื่น ๙
ความโกรธ ริษยา ทำให้ใจเร่าร้อน ๑๐
ธุรกิจล้ม มีหนี้สิน แก้ไขได้ ๑๑
การฆ่าตัวตาย ไม่ใช่ทางออกที่ถูกต้อง ๑๒
เงินไม่ใช่คำตอบสุดท้าย ๑๓
รู้โลก ไม่รู้ธรรม ตกนรก ๑๕
โลกคือฟองสบู่ ๑๕
ให้ยอมรับความเจ็บปวดด้วยความกล้าหาญ ๑๖
วางปัญหา หาทางแก้ไข ๑๗
มีปัญญา เพื่อดับทุกข์ ๑๗
ฝึกจิตให้เกิดสมาธิ ฝึกคิดให้ถูกต้อง ๒๑
ไม่มีเจ้าของ ๒๒
ให้ยอมรับแต่ต้องแก้ไข ๒๓
ฝึกอยู่คนเดียว อยู่กับความสงบ ๒๔
เข้าใจธรรมชาติ เข้าใจชีวิต ๒๕
ทุกสิ่งเป็นมายาลวง ไม่ควรยึดถือ ๒๖
รู้เหตุแห่งทุกข์ จึงรู้วิธีดับทุกข์ ๒๗
การเดินจงกรม ๒๘
การปฏิบัติธรรมทุกเวลา ๓๐
อยู่กับความรู้สึกตัว ความทุกข์จะไม่เกิด ๓๑
ลืมอดีต อยู่กับปัจจุบัน ไร้อนาคต ๓๒
ไม่ติดสมมุติ วิมุตติก็เกิดขึ้น ๓๓
ไม่ยึดติดกับสิ่งใด ใจจึงไม่ทุกข์ ๓๔
สิ้นภพ จบชาติ ๓๕

โลก คืออะไร ?

ในสมัยพุทธกาล มีลูกมหาเศรษฐีออกบวช ชาวบ้านมากมายสงสัยกันว่า ท่านมีเงินทอง ทรัพย์สมบัติมากมาย สามารถซื้อความสุข สิ่งของทุกอย่างในโลกนี้ได้หมด แต่ทำไมท่านกลับละทิ้งทรัพย์สมบัติทางโลก แล้วออกบวชแสวงหาธรรมดับทุกข์ พระที่เป็นลูกเศรษฐีจึงตอบว่า...สาเหตุที่ออกบวชมีอยู่ ๔ ประการ คือ

(๑) โลกคือหมู่สัตว์อันชราเข้ามาใกล้ ไม่ยั่งยืน

หมายถึง ร่างกายชีวิตเรามีความแก่ เจ็บ ทรุดโทรมลงทุกวัน แม้เป็นเศรษฐีมีทรัพย์สมบัติเงินทอง แต่ท่านมองเห็นแล้วว่าเราจะตายวันไหนยังไม่รู้เลย ถ้าตายวันนี้ ทุกสิ่งที่เราเคยครอบครองมีอยู่ มันก็ไม่ใช่ของเราอีกต่อไป คนอื่นก็มาครอบครองยึดถือแทนเรา ความเจ็บป่วย แก่ชรา ความทุกข์ทรมานของร่างกายนับว่าเป็นทุกข์ที่สุด เพราะฉะนั้น ชีวิตนี้จึงไม่น่ายินดี หรือดีใจเมื่อได้ร่างกายนี้มา เพราะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์มากมาย บางคนก็ตายเร็ว บางคนตายช้า มันเป็นไปตามเหตุปัจจัยปรุงแต่งของสังขาร ตามเวรกรรมที่เราได้สร้างสมมาจนนับชาติไม่ถ้วน.

(๒) โลกคือหมู่สัตว์พร่องอยู่เป็นนิจ ไม่รู้จักอิ่ม เป็นทาสของความอยาก

ความอยากได้เป็นสัจธรรม ตั้งแต่ครั้งพุทธกาลมาจนถึงปัจจุบันนี้ คนเราก็ยังอยากได้ อยากมี อยากเป็นอยู่เช่นนี้ตลอดกาล

ความอยากไม่มีที่จบสิ้น ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีวันจบ ยิ่งความเจริญทางวัตถุสิ่งของมันยั่วยวนมากยิ่งขึ้น ต้องแสวงหาเงินทองมาแลกซื้อวัตถุสิ่งของเพื่ออาศัยอยู่กิน เสวยสุข ได้เท่าไหร่ ก็ไม่มีวันพอ ใจพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่มีวันอิ่ม เป็นทาสของความต้องการ

เมื่อเกิดมาแล้ว ต้องมาดิ้นรนตามความอยาก ความปรารถนาอยู่แค่นี้คุณค่าของความเป็นมนุษย์ก็หมดลง เพราะมนุษย์เป็นผู้มีจิตใจสูง และประเสริฐกว่าสัตว์ ต้องมีปัญญาแสวงหาสิ่งดีกว่าวัตถุสิ่งของทรัพย์สมบัติ แสวงหาสิ่งที่ดีกว่าความสุขทางโลก นั่นคือ การหลุดพ้นจากความทุกข์ เพียงแต่เราเอาความอยากออกไปจากใจอย่างเดียว ปัญหาชีวิตจะหมดไป

เราต้องมาฝึกจิตใจให้สงบ (สมาธิ) แล้วพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ให้ลงสู่กฎไตรลักษณ์ทุกครั้ง จนจิตสามารถยอมรับสภาพเรื่องราวปัญหาต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้นได้ว่า บางเรื่องก็แก้ไขได้ แต่บางครั้งก็แก้ไขไม่ได้ มันเป็นธรรมดาของสรรพสิ่งในโลกนี้ เราไม่ต้องไปตกใจเครียด กลุ้มใจกับปัญหานั้น เมื่อใจเราเป็นกลาง สามารถยอมรับทุกเรื่องที่เกิดขึ้นได้ แล้ววางอารมณ์ ปลดปล่อยออกไปจากจิต ความทุกข์จะหมดไป.

(๓) โลกคือหมู่สัตว์ ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าเรื่องของตัวเอง

คนเรารักตัวเองมากที่สุด หาอยู่ หากิน หาความสุขก็เพื่อให้ตัวเองสุขสบาย ไปมองคุณค่าทางวัตถุสิ่งของมากกว่ามองคุณค่าทางด้านจิตใจที่สงบ ไปหลงความเอร็ดอร่อยกับเรื่องกิน กาม เกียรติ

จึงมีแต่ความโลภ โกรธ หลง มากยิ่งขึ้น ใจก็เร่าร้อน วุ่นวาย เหมือนอยู่ในที่มืด ไม่มีทางออกไปพบแสงสว่าง

ถ้าเราต้องการหาทางออกมาจากปัญหาคือความทุกข์ จะต้องมีธรรมะเป็นที่พึ่งทางใจรู้จักการฝึกจิตให้สงบและไม่ยึดถือความคิด มองโลกและชีวิตให้ถึงแก่นแท้ว่ามันจะได้อะไร แล้วเราจะมาดิ้นรนแสวงหาอะไรกัน เราจะได้ทุกสิ่งจากโลกนี้จริงไหม ทางที่จะหมดความทุกข์ใจ หาเจอหรือยัง สิ่งที่ดีที่สุดเพื่อชีวิต คืออะไร ต้องรู้จักคิดพิจารณาหาคำตอบให้ได้ ?

(๔) โลกคือหมู่สัตว์ ไม่มีอะไรเป็นของตัวเองจริง ๆ จะสูญเสียทุกสิ่งไป

ทุกสิ่งที่เราได้อิงอาศัยกินอยู่บนโลกนี้ เราอยู่กับมัน ครอบครองมัน ขณะที่มีลมหายใจเท่านั้น มันไม่อยู่กับเราเช่นนั้นตลอดไป บางทีก็เปลี่ยนแปลงสูญหายไปจากเรา กลับกลายเป็นของคนอื่น เราจึงเป็นเจ้าของโดยสมมุติชั่วคราวเท่านั้น วัตถุสิ่งของทรัพย์สิน ลูก เมีย ผัว หน้าที่การงาน จึงเป็นมายาลวงชั่วคราว ให้เราไปลุ่มหลงมัวเมาว่า เป็นของเราตลอดไป ทำให้ต้องเหน็ดเหนื่อยทุกข์ยาก ดิ้นรนแสวงหามาโดยคิดว่า จะนำมาซึ่งความสุข แต่ส่วนมากสุขนิดเดียว ทุกข์จะมากกว่าเยอะ แล้วมันคุ้มค่ากับคุณค่าของชีวิตหรือ ลองคิดดู ?

บางครั้งกว่าจะได้มาต้องเอาชีวิตเข้าแลก ต้องรบราฆ่าฟัน แย่งชิงกัน มันจึงเป็นบ่วงคล้องคอโซ่ตรวนตรึงตรา เป็น

ลูกกรงขังใจเรา ยากที่จะเป็นอิสระเสรีได้ กลับจะมีแต่ความทุกข์ทรมานไม่มีที่สิ้นสุด

ผู้มีปัญญาจึงมองเห็นว่า ความสุขที่สุดของชีวิตก็คือ จิตใจเราต้องเข้าถึงความสงบระงับจากการคิดปรุงแต่ง ไม่ไปอยากได้อะไร แล้วพิจารณาด้วยปัญญา ไม่ไปยึดติดผูกพัน ลุ่มหลงมัวเมากับสิ่งใดหรือเรื่องใด ฝึกจิตให้อิสระเสรี ปลอดโปร่ง ปลดปล่อยความคิดอารมณ์ออกไปจากจิต เพื่อให้จิตใจเป็นกลาง ว่างเปล่า ไม่ติดในความสุขหรือความทุกข์ แต่ทำการงาน หน้าที่ให้ดี ถูกต้องที่สุด ไม่ไปเป็นทุกข์หรือวุ่นวายกับมัน.

ความสุข ไม่มีอยู่จริง

ทุกชีวิตต้องเหนื่อยยากลำบาก ทั้งกายใจ เพื่อแสวงหา ลาภ ยศ ศักดิ์ศรี หน้าตา ชื่อเสียง สรรเสริญ เงินทอง ทรัพย์สมบัติ ครอบครัวและกามารมณ์ โดยคิดว่านี่คือความสุขที่สุดของมนุษย์

แต่ความเป็นจริงของชีวิต ร่างกาย จิตใจเรานี้ จะต้องดิ้นรนแสวงหา ทุกสิ่งทุกอย่างมาเพื่อบำบัดความทุกข์ที่มีอยู่ เพื่อระงับไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้น เช่น ร่างกายต้องหิวอาหาร ต้องกินทุกวัน ความหิวจึงเป็นทุกข์ เมื่อหาอาหารมากินจนอิ่ม เท่ากับว่า ได้บำบัดระงับความทุกข์นั่นเอง แต่คนเรามองไม่ออก จึงไปคิดเอาว่ากินเพื่อความสุข แต่ที่จริงความสุขจากการกิน มันอร่อยแค่ถูกลิ้นแป๊บเดียว พอผ่านลิ้นลงคอไปแล้ว ความอร่อยหรือความสุขก็หมดไป

ทุกสิ่งที่หามาเพื่อตอบสนองใจเรามันเหมือนกับการกินอาหารนั่นแหละ ชีวิตจึงมีแต่ความทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ดำรงอยู่และก็ดับไป ที่เรารู้สึกว่ามีความสุขก็เพราะความทุกข์มันเบาตัวลง มันได้บำบัดระงับลงไปชั่วขณะหนึ่ง จึงรู้สึกสบายขึ้น จึงหลงกันไปว่าเรามีความสุข

ความสุขก็คือ ความรู้สึกขณะหนึ่ง ๆ ที่ความทุกข์มันลดระดับลงจะรู้สึกว่าสุขสบายขึ้น พอสักพักเมื่อความทุกข์มันก่อตัวเพิ่มมากขึ้น เราก็จะทนต่อสภาพนั้นไม่ไหว ต้องวิ่งหาวัตถุสิ่งของมาบำบัดอีก ผู้มีปัญญาจึงมองเห็นทั้งสุขและทุกข์ ว่ามันไม่น่ายินดี ที่เราจะเข้าไปติดใจมัน เพราะมันเป็นเพียงความรู้สึกที่คิดปรุงแต่ง ไปตามความต้องการของเราเอง มันไม่มีอยู่จริง ๆ อย่าไปติดใจในรสชาติของมันเลยจะนำมาซึ่งความทุกข์เดือดร้อน เหน็ดเหนื่อยที่ต้องดิ้นรน แสวงหามาตอบสนองความอยากไม่สิ้นสุด แต่เราต้องดิ้นรนแสวงหามาเท่าที่มีความจำเป็นต้องกิน อยู่ ใช้ แล้วรู้จักพอดี พอใจในสิ่งที่เรามีอยู่

ทุกปัญหาแก้ไขได้ด้วยปัญญา

เรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา บางปัญหาถ้าอยู่ในเงื่อนไขของเวลาปัจจุบันอาจจะไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ เพราะมันต้องใช้เวลารอคอยโอกาสนั้นมาถึงก่อน เราต้องรอเวลาปล่อยวาง เก็บปัญหานั้นไว้ก่อน หยุดคิดถึงปัญหาที่ยังแก้ไม่ตก ให้หันเหความคิดออกจากปัญหานั้น ไปทำสิ่งอื่นก่อน แล้วจึงกลับมาคิดใหม่เมื่อจิตเราพร้อม

จะทำให้จิตเราผ่อนคลายลง การที่เราไปจมปลักอยู่กับปัญหาที่แก้ไม่ตก เป็นความทุกข์อย่างยิ่ง หาความสุขไม่ได้ จงหยุดแล้วหลุดรอดออกจากมันก่อน แล้วค่อยหาทางแก้ไข ในโอกาสต่อไปจะดีกว่า

จิตใจของเราเปรียบเหมือนลิง ที่ไม่ยอมหยุดนิ่ง ชอบคิดฟุ้งซ่าน ทำให้เป็นสุข เป็นทุกข์ คิดหาเรื่องใส่ตัวแบบเรื่องไม่เป็นเรื่อง คิดเรื่อยเปื่อย น้อยอกน้อยใจ นี้คือ ธรรมชาติจิต ชอบคิดไปในอดีต อนาคต จึงนำมาซึ่งความทุกข์ วุ่นวาย เพราะจิตไม่หยุดนิ่ง ไม่สงบ ขาดการฝึกฝนควบคุม

ขอเพียงให้ท่านตั้งสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน สลัดขจัดความคิดที่ไร้สาระ ไม่มีแก่นสาระ ไม่เป็นประโยชน์ออกไปจากจิต ด้วยการตั้งสติให้มั่นคง จิตใจจะไม่เหนื่อยล้า มีพลังผลักดันความคิดฟุ้งซ่านออกไป

การคิดมากมายหลายเรื่อง ไม่ได้ทำให้ความคิดนั้นบรรลุผลสำเร็จ มีแต่จะทำให้สับสน จับต้นชนปลายไม่ถูก สติ สมาธิ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จิตจะต้องมีอยู่ทุกเวลานาทีอย่าเผลอ จงมีสติรู้เท่าทันกับปัญหาเรื่องราวต่าง ๆ ด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น มั่นคงไม่หวั่นไหว แล้วคิดด้วยความสงบไม่วุ่นวาย คิดแบบเบาสบายไม่เครียด ด้วยปัญญาที่ฉลาดมีเหตุผลที่ถูกต้อง ก็จะสามารถแก้ไขบรรลุความสำเร็จได้ไม่ยาก

เจ็บป่วยไม่หาย อย่าตกใจ มีทางออก

คนเราจะเป็นโรคทั้งกายและใจ ถ้าเป็นทางกายต้องรักษาด้วยยา หรือบริหารร่างกายให้แข็งแรง จะได้มีภูมิต้านทานโรค แต่ถ้าเป็น

โรคทางใจ ต้องใช้ธรรมะรักษาใจ ต้องมาฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง และมีปัญญารู้กฎไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ของชีวิตและโลกนี้ ทุกคนจะต้องประสบพบเจออย่างแน่นอน ถ้าคิดพิจารณาจนรู้แจ้งเห็นชัดเจนว่ามันต้องเป็นอย่างนั้นเอง ใจจะไม่มีความทุกข์เลย

ถ้าท่านเจ็บป่วยเป็นโรครักษาไม่หาย ก็ไม่ต้องไปคิดโทษโชคชะตา หรือน้อยอกน้อยใจว่า ทำไมเราถึงเป็นคนเดียว ทำไมเราโชคร้ายแบบนี้ มีแต่จะทำให้จิตใจทรุดโทรม ทรุดหนักย่ำแย่ลงไปอีก มันขึ้นอยู่กับความคิดของท่านเอง ถ้าท่านคิดไม่เป็นท่านก็จะเป็นทุกข์ทรมานในทันที แต่ถ้าท่านคิดในแง่บวกแง่คูณ คือคิดเป็น ท่านจะไม่เป็นทุกข์ โดยคิดเสียว่า ถ้าท่านไม่เจ็บป่วยแบบนี้ วันหน้าท่านก็ยังต้องตายอยู่ดี หรือถ้าตายในวันนี้ก็จงยินดีน้อมรับ เพราะจะได้ไม่ต้องรอนาน ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานมาก อยู่นานจนอายุ ๗๐-๘๐-๙๐ ปี ไม่น่ายินดีเลย มีแต่ความทรมานเจ็บปวด ถ้าเราป่วยตายเดี๋ยวนี้ก็ดีซิจะได้ไม่ต้องแก่ตายแบบทรมานสังขาร

การมีความทุกข์ เพราะเจ็บป่วยทรมานนี้ จะทำให้เรารู้จักชีวิตดีมากขึ้น โดยทั่วไปคนเรามักจะลืมตัว ลืมแก่ ลืมเจ็บ ลืมตาย เพราะชอบไปหลงเพลิดเพลินอยู่กับรูป รส กลิ่น เสียง ฯ ความอร่อยทางโลก (จึงลืมพิจารณา) ท่านจงมองให้เห็นว่า สังขารร่างกายไม่น่ายินดีเลย ที่เห็นว่าสวยงาม ก็เพียงแค่ผิวหนังเท่านั้น เมื่อลอกเอาหนังออกหมด ทุกคนจะน่าเกลียดเหมือนกันไปหมด จะมีแต่น้ำเลือดน้ำหนองไหลเยิ้ม หมดความสวยงามทันที ร่างกายเรานี้เป็นของน่าเกลียด สกปรกโสโครก ไม่น่ายินดีเลย แต่เราต้องอยู่กับสังขาร

ร่างกายด้วยปัญญา ใช้ประโยชน์มัน ทำกับมันให้ดีที่สุด แต่ต้องทำใจไม่ยึดติดผูกพัน ว่าเป็นของเราจริง ๆ เดี๋ยวต้องจากไปแล้ว ต้องทิ้งร่างกายนี้ให้สัปเหร่อช่วยเผาให้ หรือไม่ก็ฝังดินเป็นปุ๋ย

อย่าเปรียบเทียบเรากับผู้อื่น

คนเราที่เป็นทุกข์ กลัดกลุ้มใจอยู่ทุกวัน เพราะไม่เข้าใจธรรมชาติของโลกและชีวิต มัวไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เช่น เราจนกว่า ด้อยกว่าเขา ตำแหน่ง ลาภ ยศ ศักดิ์ศรี น้อยกว่าเขา ต้องมานั่งเป็นทุกข์กับเรื่องไม่เป็นเรื่อง จนกระทั่งตายไป จึงคิดผิด คิดให้ตัวเองต้องเป็นทุกข์ คิดไปในทางลบตกต่ำ

แต่ถ้าคิดเสียใหม่ว่า ถึงแม้เราจะไม่รวยเท่าเขา ไม่เก่งเท่าเขา ไม่มีอะไรเหมือนเขา แต่เราก็มีอะไรดี ๆ ที่ผู้อื่นไม่มีเหมือนเรา ให้เห็นคุณค่าความสามารถที่เรามีอยู่ ในตัวเองที่เหนือกว่าเขา เป็นความสามารถเฉพาะตัวเราเอง เขาก็จะมามี มาเป็นแบบเราไม่ได้ จงพอใจยินดีในสิ่งที่มีที่เป็นอยู่ ทำหน้าที่อยู่ โดยไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับคนอื่นให้วุ่นวายเป็นทุกข์ เพราะความสามารถของคนเราไม่เหมือนกัน ในทุก ๆ ด้าน ให้ดูตัวเอง ปรับปรุงตัวเอง อย่าไปดูผู้อื่น ไม่ไปเปรียบเทียบกับใครทั้งนั้น

เปิดใจกว้าง ยอมรับผู้อื่น

คนเราเป็นทุกข์ ในเรื่องอยากจะให้ผู้อื่นเป็นไปตามใจที่เราต้องการ ทั้งการทำงาน นิสัยใจคอ อยากให้ถูกใจเรา ให้ดีเหมือนเรา เมื่อเขาทำไม่ถูกใจก็ตัดสินว่าเขาไม่ดี ไม่ถูกต้อง โดยเอาความคิดเห็นเราเป็นใหญ่

เราต้องเปิดใจให้กว้างออก ต้องยอมรับว่า ทุกคนเติบโตมาไม่เหมือนกัน ตามสภาพสิ่งแวดล้อม การอบรมบ่มนิสัย การศึกษาเป็นต้น การตัดสินว่าเป็นคนดีหรือเลวก็อยู่ที่ความคิดเรานั่นเอง ถ้าเขาทำถูกใจ เราชอบก็ว่าเขาดี ถ้าเขาทำไม่ถูกใจ ขัดแย้งไม่ลงรอย เราไม่ชอบ ก็ว่าเขาไม่ดี

ทุกคนอยากให้คนอื่นตามใจเรา ตามที่ปรารถนา เป็นการไปบังคับธรรมชาติให้เป็นไปตามใจที่เราต้องการ ซึ่งความจริงแล้ว เราจะไปบังคับบีบคั้นให้ทุกอย่างมันเป็นไปตามใจไม่ได้ เราไม่มีอำนาจอะไร แต่เรามาปรับเปลี่ยนใจให้มันปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความรู้สึกใหม่ได้ โดยให้เข้าใจธรรมชาติจิตของทุกคน ตามที่เป็นจริง

คนเรามีอุปนิสัยใจคอไม่เหมือนกัน เช่น ขี้บ่น อิจฉาริษยา ชอบทะเลาะเบาะแว้ง ไม่ยอมกัน บางครอบครัวอยู่ด้วยกันแรก ๆ ก็รักกัน เกรงใจกัน พออยู่ต่อมาก็ลายออก มีปากเสียงไม่ลงรอยกัน ด่าว่า ทำร้าย ต้องหย่าร้างเลิกกันก็มีมากมาย ทั้งนี้ เพราะความโง่ โกรธ หลง ไม่เข้าใจธรรมชาติของชีวิต และจิตใจนั่นเอง ทุกคนมี

อุปนิสัยใจคอเป็นของเขาเช่นนั้นเอง ถ้าเรายอมรับความเป็นธรรมดาเช่นนี้ได้ ก็จะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขสบายใจ

ความโกรธ ริษยา ทำให้ใจเร่าร้อน

ความโกรธ ริษยา อิจฉา ทำให้ชีวิตเราเร่าร้อน อยู่ไม่เป็นสุข มันจะเผาผลาญจิตใจตัวเองให้มอดไหม้ เป็นเถ้าถ่านร้อนแรง จะหาความสุขได้ยากยิ่งนัก เหมือนกับกำถ่านไฟแดงฉานไว้ในมือ จะทนไม่ได้ถูกกดทับ บีบคั้น ไม่ปลอดโปร่ง ทำให้จิตใจคับแคบ บั่นทอนสุขภาพทั้งกายใจ เหมือนไฟสุมขอนเผาไหม้ตัวเอง

เราไม่จำเป็นต้องไปโกรธ อิจฉา ริษยาใคร โดยเข้าใจชีวิตว่าอุปนิสัยใจคอ การศึกษา วิถีชีวิตสิ่งแวดล้อมคนเราไม่เหมือนกัน จงให้อภัย ขอโทษซึ่งกันและกันอยู่เสมอ อย่าเก็บความไม่พอใจ อาฆาตพยาบาทไว้ในอก รังแต่จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ จงให้อภัยแก่ทุกคนไม่ว่าจะผิดหรือถูกก็ตาม โดยไม่มีเงื่อนไข จะช่วยให้ใจเราผ่อนคลายลงมีความสงบสุขเพิ่มขึ้น เพียงเท่านี้ เรื่องร้ายก็จะกลายเป็นเรื่องดี เราและทุกคนจะมีความสุขกันถ้วนทั่ว

จงคิดว่า ทุกชีวิตเกิด แก่ เจ็บ ตาย มีความทุกข์ท่วมหัวท่วมใจด้วยกันทุกคน จงเห็นอกเห็นใจกัน เพราะต่างคนต่างก็มีปัญหาความทุกข์ด้วยกัน แล้วเราจะมาหาเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกัดกันทำไม จะมาเบียดเบียนซ้ำเติมกันทำไม จงค่อยพูดค่อยจา ปรับความเข้าใจกันด้วยใจเย็น ๆ ยอมถอยมาหนึ่งก้าว เพื่อพบเจอกันครึ่งทาง แล้ว

ยอมรับฟังความคิดเห็น เหตุผลซึ่งกันและกัน จงยอมรับฟังเหตุผลของคนอื่นด้วยความเต็มใจ เพื่อหาทางออกด้วยดีทุกฝ่าย แล้วจงร่วมมือกัน ร่วมชีวิตอยู่ด้วยความผาสุกสามัคคี มีธรรมะเป็นแนวทางดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันด้วยสันติสุข

ธุรกิจล้ม มีหนี้สิน แก้ไขได้

ถ้าท่านไม่มีหนี้ จงอย่าสร้างหนี้ขึ้นมา ถ้าจำเป็นต้องเป็นหนี้ก็ให้เป็นน้อยที่สุดตามความจำเป็น ถ้าไม่มีเงินจ่ายหนี้ ก็พูดคุยตกลงผ่อนชำระ หรือถ้าไม่มีก็ต้องค้างไว้ก่อนจนกว่าจะมีชำระ ถ้าไม่มีเงินชำระหนี้แต่เรามีทรัพย์สินอื่น ๆ ก็ชำระแทนไป ข้อสำคัญเราไม่ต้องไปกลุ้มใจเป็นทุกข์กับหนี้สิน เพราะก่อนที่เราเกิดมาก็มีค่าเป็นศูนย์ เมื่อเกิดมาก็มาแต่ตัวเปล่าไม่มีอะไรมาเลย การได้ทรัพย์สินเงินทอง มันพึ่งมามีในภายหลัง หรือก่อนหน้าที่จะเป็นของเรา มันก็ผ่านการมีเจ้าของมาอย่างนับไม่ถ้วน เราก็พึ่งจะมาดูแลครอบครองชั่วประเดี๋ยวประด๋าวเท่านั้น จึงไม่ควรเข้าไปยึดถือว่าเป็นของเราจริง ๆ ซึ่งอีกไม่นาน ปัญหานี้ก็จะหมดไปเมื่อท่านหมดลมหายใจ สมมุติเราตายวันนี้หนี้สินก็จบลง คนที่มารับผิดชอบก็ต้องทุกข์ทรมานแทนเรา เมื่อเราตายหนี้สิน หรือทรัพย์สมบัติมันก็ไม่ใช่เรื่องของเราอีกต่อไป

ถึงแม้ท่านจะหมดทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ท่านยังเหลือชีวิตอยู่ ยังมีสติปัญญา มีกำลังที่จะต่อสู้ดิ้นรนแสวงหาทรัพย์สมบัติอีกได้ ชีวิตและสติปัญญาจึงเป็นสมบัติอันล้ำค่ามีคุณค่ามากกว่าทรัพย์สินที่เสียไป

ท่านยังมีโอกาสที่จะสร้างขึ้นมาใหม่ได้ เพียงแต่ไม่ท้อแท้ ไม่ท้อถอย ต้องอดทน ต่อสู้ ฝึกจิตให้เข้มแข็งมั่นคง

ท่านต้องหลบไปอยู่วัด หรือสถานที่สงบเงียบตามธรรมชาติ เพื่อไปสงบสติอารมณ์ที่มันพลุ่งพล่านเดือดร้อน จงเข้าสู่ความสงบระงับเป็นสมาธิ จิตใจท่านก็จะเกิดปัญหาขึ้น หาทางแก้ไขปัญหาชีวิตได้ ท่านต้องรอสักระยะหนึ่ง เพื่อให้ปัญญานั้นเสื่อมสลายคลี่คลายตัวมันเอง แล้วตั้งสติพิจารณาหาหนทางแก้ไขให้ดีที่สุด จงจำไว้ว่าคุณค่าแห่งชีวิต ไม่ได้วัดกันด้วยเงิน ทรัพย์สมบัติ แต่วัดกันด้วยการมีจิตใจที่ประเสริฐสูงส่งด้วยคุณธรรม ไม่มีความทุกข์ ด้วยการมีชีวิตที่สุขสงบ มีปัญหาแก้ไขปัญหาได้ทุกๆ เรื่อง ชีวิตเราจึงจะสงบเย็นเป็นอิสระ ไม่ต้องไปกลุ้มใจ แต่ต้องฝึกจิต และมีธรรมเป็นที่พึ่งดีที่สุด

การฆ่าตัวตาย ไม่ใช่ทางออกที่ถูกต้อง

เวลาที่เราผิดหวัง พลัดพราก สูญเสีย ธุรกิจล้ม มีหนี้สินหมดตัว แฟนมีคนใหม่ ผัวมีเมียใหม่ ลูกเกเรติดยา คนรักตายจาก เป็นต้น เหตุการณ์เหล่านี้ มันเกิดขึ้นได้ตามเหตุปัจจัยของตัวเอง เราจะไปบังคับให้มันเป็นไปตามใจเราไม่ได้ เพราะการได้มาครอบครองอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นของไม่เที่ยงแท้ เปลี่ยนแปลงไปได้ตลอดเวลาตามเหตุปัจจัยปรุงแต่งของจิตใจคนและสิ่งนั่นเอง ถ้าเราได้เรียนรู้ระบบชีวิตว่ามันจะต้องเป็นอยู่อย่างนี้ทุกยุคทุกสมัย แล้วยอมรับสภาพธรรมชาติที่เป็นความจริง เป็นธรรมดาของโลก ที่ทุกคนจะต้องพบเจออย่างนี้เอง

จึงเป็นหน้าที่เราต้องทำจิตใจให้หนักแน่น ถูกต้องที่สุด พร้อมกับปลดปล่อย สลัดปัญหาทิ้งไปให้หมด อยู่กับความว่าง ไม่ยึดติดอะไรทั้งสิ้น ความทุกข์ ความกลัดกลุ้มใจ จะไม่เกิดขึ้น เพราะเรารู้ตามความจริง และทำให้ยอมรับได้

ถ้าผัวมีเมียใหม่ แฟนมีคนใหม่ ก็ไม่ต้องไปตกอกตกใจอะไร ให้คิดว่า ดีแล้วเราจะได้อยู่คนเดียว เบาสบายดี ไม่ต้องไปรับผิดชอบอีกหนึ่งชีวิตที่ต้องดูแลเอาใจใส่ เอาอกเอาใจทำให้เหน็ดเหนื่อยใจเหลือเกิน อยู่ด้วยกันไม่เข้าใจกัน มีแต่เรื่องทะเลาะเบาะแว้ง ด่าว่ากัน หึงหวง มีเรื่องชู้สาวจนทนไม่ได้ ต้องฆ่ากันตายก็มีมาก การอยู่สองคนมีเรื่องมากมาย นำมาซึ่งปัญหาชีวิต และความทุกข์ การอยู่คนเดียวจะมีความสุขสบายใจ ไม่ต้องไปทะเลาะกับใคร ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อย ไม่ต้องมาคอยหึงหวง ไม่มีความวิตกกังวลใด ๆ ไม่มีใครมาทำให้เราทุกข์ใจ เราจะมีแต่ความสงบสุข ไม่ต้องไปแบกภาระรับผิดชอบใคร เรื่องราวปัญหาชีวิตก็จะจบลงไม่เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้นจงพอใจ มองให้เห็นเถิดว่า อยู่คนเดียวสุขสบายใจที่สุด จงอย่าหาใครมาเป็นบ่วง มีห่วงผูกคอเลย มันไม่คุ้มค่ากับชีวิตที่เกิดมา ควรหาความสุขใจตัวเอง อย่าไปหาความสุขกับบุคคลอื่นปลอดภัยที่สุด

เงินไม่ใช่คำตอบสุดท้าย

เงินสามารถซื้อสิ่งของต่าง ๆ ได้ เพื่ออำนวยความสะดวกสบายเท่านั้น แม้เงินสามารถซื้อเครื่องใช้สนองความต้องการได้ แต่มิได้

หมายความว่า เรามีเงินแล้วจะมีความสุขเพิ่มขึ้น เพราะเงินซื้อได้แต่วัตถุสิ่งของ แต่ซื้อจิตใจที่มีความสุขแท้จริงไม่ได้ ความสุขทางใจจะซื้อด้วยเงินไม่ได้ ต้องฝึกจิตให้สงบสุขเอาเอง มันจะเป็นความสุขเย็นยิ่งกว่ามีเงินแล้วจึงเป็นสุข โดยไม่อยากได้สิ่งของภายนอก รู้จักพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ อยู่ง่ายกินไม่ยาก มักน้อย สันโดษ เพียงเท่านี้ชีวิตก็เป็นสุข เพราะมีธรรมะเป็นที่พึ่งทางใจ ทำให้ความต้องการอยากได้หมดไปจากจิตใจ ความสุขที่มั่นคงยั่งยืนก็เกิดขึ้น

เงินเป็นเพียงคำตอบเบื้องต้น ที่จำเป็นต้องมีใช้เพื่อการดำรงชีวิต แต่ไม่ใช่สิ่งสูงสุด ของชีวิตที่เราต้องไปบูชาว่าเป็นพระเจ้าสามารถดลบันดาลได้ทุกอย่าง แล้วทำไมเศรษฐีร้อยล้าน รัฐมนตรีผู้มีการศึกษาสูงจึงฆ่าตัวตายกันมากมาย ยิ่งประเทศที่เจริญทางวัตถุมาก ๆ เช่น ญี่ปุ่น ยิ่งมีการฆ่าตัวตายมากที่สุด เพราะคนเราไปวิ่งแสวงหาทรัพย์สมบัติสิ่งของยิ่งกว่า การหาความสุขทางจิตใจ

เงินจึงไม่ใช่ความสุขสุดยอดของมนุษย์ คำตอบสุดท้ายของคนเรา คือความไม่เป็นทุกข์ เป็นสุขอย่างยิ่ง เพราะความทุกข์ทางใจถือว่าร้ายแรงที่สุด ผู้มีปัญญาย่อมรู้จักค้นคว้าหาสิ่งที่ทำให้เราไม่ไปเป็นทุกข์กับสิ่งใด การหาเงินเป็นเพียงการทำหน้าที่แสวงหาเพื่อเลี้ยงชีวิตให้อยู่รอดไปวัน ๆ เท่านั้น แต่สิ่งดีที่สุดที่อยู่เหนือเงินทอง เหนือกว่าทุกสิ่งในโลก ก็คือ การมีธรรมะเป็นที่พึ่งทางใจ การฝึกจิตใจให้หมดความทุกข์ ต้องรู้จักพอ ไม่อยากได้อะไร และยอมรับทุกเรื่องทุกสภาพที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา เพียงเท่านั้น ชีวิตท่านก็จะไม่มีปัญหาความทุกข์จะหมดไป

รู้โลก ไม่รู้ธรรม ตกนรก

การศึกษาเรียนรู้ทางโลก แม้จบด๊อกเตอร์ปริญญาเอก ก็ไม่ได้ทำให้คนเรามีปัญญารู้จักตัวเอง และดับทุกข์ทางใจได้ ผู้มีปัญญาที่แท้จริง จะต้องเรียนรู้บรมธรรม ซึ่งเป็นธรรมอันยอดเยี่ยมสูงสุดประเสริฐสุดเท่าที่โลกและจักรวาลนี้มีมา การไม่รู้จักไม่สนใจธรรมะจะทำให้ผู้นั้นลุ่มหลงมัวเมา ในความโลภ โกรธ หลง ลาภ ยศสรรเสริญจะต้องรอถึงวันที่สิ่งเหล่านี้หมดไปหายไป ถึงจะรู้สึก รู้จักตัวเองว่ามันนำมาซึ่งความทุกข์ ถ้าเราไปยึดติดผูกพัน จะทำให้ใจไม่เป็นอิสระเสรี วุ่นวาย เร่าร้อน ต้องรักษามันไว้ด้วยความห่วงใย แล้วในที่สุดก็ไม่ได้อะไร เพราะความสุขที่ได้มามันต้องเสื่อมสลายไป ไม่ยั่งยืนผ่านมาแล้วก็ผ่านไป จะไปเอามาเป็นของเราแน่นอนไม่ได้ ถ้าไปยึดถือจริงจังใจจะตกนรกทันทีเมื่อเสื่อมสุข เพราะฉะนั้น สวรรค์หรือความสุข มันจึงไม่มีอยู่จริง มีเพียงชั่วคราวไม่ถาวร เราจึงไม่ควรไปยึดติดผูกพัน อยากได้มันมาเป็นของเรา ความทุกข์ใจก็จะเกิดขึ้นไม่ได้

โลกคือฟองสบู่

แสงเดือนแสงตะวัน ที่มันเปลี่ยนแปลงกลับมืดกลับสว่าง ฟองสบู่ที่มันเกิดฟองขึ้นแล้วอยู่ประเดี๋ยวประด๋าวก็หายไปหามีไม่ ชีวิตสิ่งของในโลกนี้ มันเหมือนกับฟองสบู่ มีอยู่ชั่วคราว ไม่นานก็หมดไปหายไป

ชีวิตคือตัวเรา ของเรา ความสุข ความทุกข์ สิ่งที่เราชอบและเกลียด มันก็ไม่ถาวร ไม่ได้อยู่เช่นนั้นตลอดไป เพราะฉะนั้น ทั้งความอยากได้ อยากเป็น สมหวัง ดีใจ เสียใจ ผิดหวัง สูญเสีย จึงไม่มีอยู่ในจิตใจของนักปฏิบัติธรรมที่ฝึกจิตอยู่เสมอ เพราะมีปัญญารู้เท่าทันโลก และชีวิตตามที่เป็นจริงว่า ไม่มีอะไรเลยที่มั่นคงถาวร ต้องเสื่อมสลายเปลี่ยนไปสิ้นไป จงอย่าไปสร้างความอยากขึ้นมา มิฉะนั้นท่านจะกลุ้มใจ ทุกข์ใจ ไปจนวันตาย

ให้ยอมรับความเจ็บปวดด้วยความกล้าหาญ

เวลามีเรื่อง เหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นในชีวิต เราต้องกล้ายอมรับสภาพความเป็นจริงนั้น และเผชิญหน้ากับมันอย่างเต็มใจ โดยไม่หวั่นไหว ถึงแม้ระยะแรกยังทำใจไม่ได้ จะเจ็บปวดรวดร้าว ท้อแท้ ก็เป็นธรรมดาที่ใจเราต้องรอเวลาสักระยะหนึ่ง เพื่อทำใจปรับสภาพให้เป็นปกติ และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้

ถึงแม้ใจจะทุกข์ทรมานบ้าง ก็ไม่นานนัก เดี๋ยวก็จางหายไป ความเจ็บปวด ผิดหวังจะหมดไปด้วย เพียงแต่เราต้องกล้าหาญเผชิญหน้ากับสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้น จะทำให้จิตใจเราแข็งแกร่งกว่าเดิม ทำให้ชีวิตมีวัคซีนคุ้มกันทนทานต่อปัญหาต่าง ๆ ยิ่งกว่าเดิม

จึงกล่าวได้ว่า **"คนไม่กล้าตายหลายครั้ง คนกล้าตายครั้งเดียว"** และ **"เกิดมาคนเดียว ตายไปคนเดียว จึงไม่ห่วงกังวลกับสิ่งใด"**

จงกล้ายอมรับกับความผิดหวัง เจ็บปวด สูญเสีย แล้วทำการปรับปรุงแก้ไขให้ดีถูกต้องที่สุด ถ้าจะทุกข์ก็ทรมานเพียงครั้งเดียวเท่านั้น แต่ถ้าเราหลีกหนีไม่ยอมเผชิญหน้ากับมัน เราก็จะเป็นทุกข์ซ้ำ ๆ ซาก ๆ อย่างไม่จบสิ้น

วางปัญหา หาทางแก้ไข

เวลาเรามีความทุกข์ใจ มีปัญหาชีวิต มันเหมือนกับแบกภูเขาไว้หนักเหลือเกิน แล้วทำไมเราไม่หาทางวางมันลงซะก่อนเล่า แล้วออกมายืนมองดูมัน พิจารณาว่าเราจะแก้ไขปัญหานี้อย่างไรดีกว่าแบกมันไว้ แล้วแก้ไขอะไรไม่ได้ หนักเมื่อยล้าเปล่า ๆ แต่เรามาวางภูเขาลงแล้ว เหยียบย่ำเดินขึ้นไปบนภูเขาก็จะสบายกว่าเยอะ ทำให้มีโอกาสเดินไปถึงจุดหมายสูงสุด บนยอดภูเขาได้ คือเราต้องวางปัญหานั้นสักชั่วระยะเวลาหนึ่ง หันมาทำจิตใจให้สงบ (สมาธิ) แล้วจึงพิจารณาปัญหานั้นว่าเราจะแก้ไขทำกับมันอย่างไรให้ดี ถูกต้องที่สุด คิดโดยไม่ต้องไปเคร่งครัด ดูธรรมชาติไปคิดไป จะคิดออกแก้ได้ปัญหาความทุกข์จะหมดไป

มีปัญญา เพื่อดับทุกข์

๑) พระที่แท้จริง คือ พระอริยเจ้าผู้หมดกิเลสได้จริง ไม่มีลาภยศ ชื่อเสียง ไม่ยึดติดอยู่ในความสุข ไม่มีอัตตา นี่คือพุทธศาสนาตัวแท้

นั่นคือจิตที่หยั่งรู้เข้าถึงพุทธธรรม เราทุกคนจะต้องฝึกจิตใจให้มีปัญญาให้เป็นเช่นนี้ แบบนี้

๒) สมาธิที่ถูกต้อง จิตจะเบาสบาย สงบระงับจากการปรุงแต่ง ตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว ไม่สนใจในรูป รส กลิ่น เสียง ภาพนิมิตต่าง ๆ เป็นต้น ต้องละทิ้งให้หมด เห็นแล้วให้ผ่านไป ไม่เอา ทำเพื่อพักผ่อนจิตให้หายอ่อนเพลีย มีกำลัง พลังเกิดขึ้น

๓) การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง เป็นไปเพื่อความสงบและเฉลียวฉลาด เพราะมีเหตุผลรู้เท่าทันชีวิตตนเองอย่างถึงแก่นแท้ และรู้จักสิ่งแวดล้อมทุกสิ่งในโลกนี้ว่า มันเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไร้แก่นสารสาระ จะไปเอามายึดถือให้เป็นของเราจริง ๆ ไม่ได้

๔) เรื่องพิธีกรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีศาสนกิจ ศาสน-พิธีทั้งหลาย เป็นเรื่องสมมุติ เป็นการเล่นตลกกัน เพราะกำหนดขึ้นมาทำให้คนไปยึดติดในรูปแบบวิธีการ ใจจึงไม่เกิดปัญญาตัวแท้จริงที่จะดับทุกข์

๕) จงบูชาสิ่งที่ควรบูชา บูชาบุคคลที่ควรบูชา อย่าไปบูชาลาภ ยศ เงินทอง อำนาจ มันเป็นสิ่งที่เหลวไหลไร้สาระ แต่สิ่งที่ควรบูชามากที่สุด คือ ปัญญาที่ถูกต้องของตนเอง ปัญญาที่ไม่เป็นทุกข์

๖) ทุกท่านจงพิจารณาโลกว่า ทุกอย่างมีการเกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลาง และดับสลายไปในที่สุด ไม่มีใครได้อะไรในโลกนี้จริง ๆ ให้ยอมรับมัน แล้วจิตจะว่าง วางมันลงได้ จึงหมดทุกข์

๗) งานศพเป็นงานมหามงคล เป็นงานบุญกุศลยิ่งใหญ่ที่สุด เป็นประกาศนียบัตรและปริญญาของโลกนี้ ที่ทุกคนจะได้รับ ถือว่าจบหลักสูตรการเรียนรู้ ศึกษาชีวิตมันจะเรียนจบตรงนั้นเอง จบที่ความตาย แล้วจะรู้ว่าชีวิตนี้มันไม่ได้อะไรจริง ๆ เกิดมามีค่าเท่ากับศูนย์ เมื่อตายก็กลับไปสู่ความเป็นศูนย์อีก มันจึงเป็นสุญญตา คือความว่างเปล่าเท่านั้นเอง

๘) ชีวิตที่เกิดมากับความตาย คือธรรมชาติอันเดียวกัน เหมือนหัวไม้เท้ากับปลายไม้เท้า มันเป็นไม้เท้าอันเดียวกัน ตอนต้นคือการเกิด ตอนสุดท้ายคือความตาย การเกิดตายจึงเป็นกฎเกณฑ์ชีวิตที่ทุกคนจะต้องได้รับอย่างแน่นอน จงรีบตาย ก่อนตายให้หมดความรู้สึกว่าเป็นตัวเราของเราก่อนตาย

๙) ความสุขที่ยึดติดผูกพัน อยู่ในวัตถุสิ่งของทั้งหลายในโลก ไม่ว่าจะเป็นลาภ ยศ ความร่ำรวย การมีคนรักหรือของรัก เป็นความสุขจอมปลอม หลอกลวง เป็นภาพมายากับดักให้เราไปหลงกินเหยื่อ ทำให้ตกเป็นทาสของวัตถุ ต้องดิ้นรนแสวงหามาด้วยความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า กว่าจะได้ความสุขนั้นมา

๑๐) พุทธศาสนาสรุปให้สั้นที่สุด คือเราต้องมีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นที่ถูกต้อง รู้เรื่องของความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ นี่คือจุดสุดยอด คือแก่นพุทธธรรม เราต้องมีปัญญาศึกษาปฏิบัติตามนี้ให้ถูกต้อง ความทุกข์ใจจะหมดไป

๑๑) การมองเห็นสุขเป็นสุขนั่นแหละจะทำให้เกิดทุกข์ ความสุขมีบ่อเกิดมาจากความทุกข์ เพราะความสุขไม่อยู่มั่นคงถาวรยั่งยืน จะ

กลับกลายเป็นทุกข์อยู่เสมอ ตัวเราเป็นต้นเหตุแห่งสุขและทุกข์ จงสร้างเหตุให้ดี ให้ถูกต้อง ความทุกข์จะได้ไม่เกิดขึ้น

๑๒) ศาสนามีมากมาย แต่เมื่อท่านเข้าถึงแก่นแท้ของศาสนาแล้วจะพบว่า ศาสนามีหนึ่งเดียวเท่านั้น คือรู้จักการช่วยเหลือผู้อื่นไม่เบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น และรู้จักการฝึกจิตใจให้สงบสุขไม่มีทุกข์

๑๓) ความไม่ยึดถือ คือการหลุดพ้น จะเกิดขึ้นได้เมื่อเราเห็นว่าความสุข ความทุกข์ มิตร ศัตรู ของเขา ของเรา ตัวเขา ตัวเรา มีสภาพคุณค่าเท่าเทียมกัน เหมือนกันหมด ไม่มีการแบ่งแยก มองโลกและชีวิตด้วยสายตาของผู้สงบ มันจึงเป็นอีกชื่อหนึ่งของความไม่ยึดถือ

๑๔) จุดมุ่งหมายที่สำคัญของชีวิต คือการกิน อยู่ ใช้ การกระทำคำพูด ความรู้สึกนึกคิดที่ถูกต้องบริสุทธิ์ ไม่ทำให้ผู้อื่นและตัวเองเดือดร้อน ใช้ชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุข สบายใจ ไร้ทุกข์

๑๕) ถ้าท่านใช้ชีวิตอยู่ด้วยความมักน้อย สันโดษ ไม่ทะเยอทะยานอยาก รู้จักความพอดี เมื่อนั้นเสรีภาพ อิสรภาพอันสูงสุดก็จะเกิดขึ้นในจิตใจของท่าน จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุขสงบ ปลอดภัย ไร้ความกังวล วิถีแห่งปัญญาจะเกิดขึ้นทันที

๑๖) ข้าวมันงอกขึ้นมาได้ เพราะมีเชื้อพาให้เกิดขึ้นฉันใด จิตใจร่างกายที่พาให้เกิดตายวนเวียนไม่หยุด ก็เพราะมีเชื้อของความโลภ โกรธ หลง อยู่ภายในจิตใจ ท่านต้องทำลายขจัดเชื้อแห่งการเกิด-ตายออกไปจากจิต ให้หมดสิ้นไป เมื่อนั้นจะสิ้นสุดการเวียนว่าย

ตาย-เกิด ไม่ต้องเกิดมาประสบกับความทุกข์ทรมานในโลกนี้อีก จึงเป็นการสิ้นภพจบชาติ

ฝึกจิตให้เกิดสมาธิ ฝึกคิดให้ถูกต้อง

ถ้ามีเวลาว่าง ให้กำหนดจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวกัน สักระยะหนึ่ง เพื่อพักผ่อนจิตให้เบาสบาย มีพลังมากขึ้น ถึงแม้จะออกจากสมาธิแล้ว ท่านจงตามรักษาจิตให้สะอาด ผ่องใส สงบระงับ ไม่ถือมั่น ไม่แบกเอาสิ่งต่าง ๆ มาไว้ในใจให้หนักทรมานเปล่า ๆ ซึ่งวิธีนี้ สมาธิก็จะเกิดอยู่ในจิตตลอดเวลา

จงพยายามรักษาจิตให้บริสุทธิ์ สงบเยือกเย็นอยู่เสมอ อย่าคิดอะไรให้ตัวเองเป็นทุกข์ อย่าอยากได้ อยากเป็นอะไรจนเกินพอดี อย่าถือตัว อย่ามีทิฏฐิมานะ จงน้อมจิตให้มองเห็นสภาวะที่สงบเย็นผ่องใสอยู่เสมอ แล้วจิตใจของท่านจะไม่มีเรื่องรบกวนให้เดือดร้อนเลย

ถ้าท่านหันไปอยากได้ อยากดีกับสิ่งของทางโลก ใจของท่านจะสับสน วุ่นวาย เป็นทุกข์อย่างแน่นอน แต่ถ้าท่านมองเห็นความสงบของจิต จนสามารถควบคุมจิต ไม่ให้เกิดความทะเยอทะยานอยากที่ไม่รู้จักพอได้แล้ว จิตของท่านก็จะสงบเย็น เบาสบายอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าท่านจะเป็นคนร่ำรวย หรือยากจน ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ไหน หรืออยู่ในฐานะอะไรก็ตาม จิตของท่านก็จะไม่มีความทุกข์ใจเลย เพราะการคิดพิจารณาแบบนี้

ไม่มีเจ้าของ

ถ้าท่านได้ครอบครอง เป็นเจ้าของสิ่งใด ระวังตัวให้ดี สักวันหนึ่งท่านจะเป็นทุกข์เจ็บปวดทรมานกับสิ่งนั้นอย่างแน่นอน ไม่ว่าท่านจะเป็นเจ้าของบ้าน รถ ผัวเมีย ลูกหลาน ทรัพย์สมบัติ ลาภ ยศ ตำแหน่งหน้าที่การงาน เป็นต้น ถ้าวันใดสิ่งเหล่านี้ พลัดพราก สูญเสียไปจากท่าน ความเจ็บปวดทุกข์ทรมานจะเกิดขึ้นทันที

ส่วนใครที่ไม่เป็นเจ้าของอะไรเลย ก็จะเบาสบายใจ เพราะไม่มีอะไรที่จะต้องเสียใจไม่มีอะไรที่จะต้องพลัดพรากสูญเสีย จิตจึงเป็นอิสระ ไม่มีเรื่องใด ๆ ทำให้เป็นทุกข์ แต่ถ้าเราจำเป็นจะต้องเป็นเจ้าของสิ่งใด เพื่อการกิน อยู่หรือใช้ ก็จงมีสติพิจารณาให้รู้เท่าทันว่าเรามาใช้ มาอาศัยอยู่กับมันเพียงชั่วคราวเท่านั้น จะไปยึดถือเอามาเป็นเจ้าของอย่างจริงจัง ถาวร ตลอดไปไม่ได้

จงฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบันทุกขณะ ไม่ต้องไปห่วงอนาคต อย่าไปคิดถึงอดีต ไม่หวังอะไรกับวันพรุ่งนี้ เพราะพรุ่งนี้มันจะดูแลตัวมันเองได้ตามเหตุปัจจัย อย่าวิตกกังวลกับอนาคต แม้แต่มดยังไม่อดตาย เรามีทุกอย่างดีกว่ามดเป็นพันเท่า อดตายได้อย่างไร

การทำให้ตัวเรามีความสุข สิ่งที่สำคัญคือ ต้องไม่หวังอะไรจากคนอื่น และไม่พยายามควบคุม บังคับอยากได้อะไรต้องทำใจให้เป็นกลาง ๆ ไม่ติดในความสุข และความทุกข์ ไม่ยึดติดกับการได้ ดี มี เป็น ใช้ชีวิตอยู่ไปตามเหตุปัจจัย อย่าดิ้นรนแสวงหาจนตัวเองเป็นทุกข์ รู้จักพอ ได้แค่ไหนก็พอใจแค่นั้น

ให้ยอมรับแต่ต้องแก้ไข

คนเราทุกข์ใจ เพราะไปยอมรับในสิ่งที่ต้องแก้ไข และไปแก้ไขในสิ่งที่ต้องยอมรับ ทุกคนต้องมีสิ่งที่บกพร่อง ไม่ประการใดก็ประการหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นข้อบกพร่องของความคิด การกระทำ คำพูด สิ่งเหล่านี้สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ อย่าพยายามให้ผู้อื่น หรือสังคมยอมรับเราท่าเดียว แต่เราต้องมีความคิด คำพูด การกระทำ ที่บริสุทธิ์ ยุติธรรม ถูกต้อง อย่าไปดูว่าใครจะยอมรับหรือไม่ ให้ยอมรับตัวเองว่าเราทำดีที่สุดแล้ว จงเข้าใจและพอใจตัวเอง

คนเราต้องแก้ไขปัญหาให้ถูกจุด ปัญหาใดแก้ไขด้วยการยอมรับก็ควรฝึกจิตใจให้ยอมรับ สิ่งนั้นให้ได้ เช่น เรื่องการพลัดพรากสูญเสียกับบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รักผูกพัน หรือปัญหาถูกนินทาว่าร้ายอิจฉาริษยา หรือมีหนี้สิน กิจการล้มจนหมดตัว หรือสามี แฟนทิ้งไปมีใหม่ จงยอมรับสภาพความจริงว่า มันเป็นเรื่องปกติธรรมดาของชีวิตที่จะต้องพบเจอกับเรื่องดีบ้าง ร้ายบ้าง ผิดหวังบ้าง สูญเสียบ้าง อย่าตกใจ ให้ทำใจยอมรับกับมัน แล้วลืมมันไป ให้คิดเสียว่า เรายังมีเส้นทางเดิน มีทางออกอีกมากมายที่จะไปสู่ความสุข จงสงบใจเข้าสู่สมาธิแล้วพิจารณาปลอดปล่อยอารมณ์การยึดติด ทำจิตให้ว่าง เบาสบายที่สุดอย่าไปเป็นทุกข์กับมัน

จงสลัดโยนทิ้งความคิดที่ทำให้เป็นทุกข์ออกไปจากจิต แล้วจงคิดตรงข้ามแบบใหม่ที่ทำให้ไม่เป็นทุกข์ ความคิดคือความทุกข์ ถ้าคิดให้ถูกให้เป็น ความทุกข์จะไม่มี

ฝึกอยู่คนเดียว อยู่กับความสงบ

ความสับสน วุ่นวาย ในสังคมคนรอบข้าง ทำให้เกิดเรื่องราวมากมาย การได้อยู่คนเดียวในที่สงบ จะทำให้จิตใจผ่อนคลาย สบายอารมณ์ขึ้น แล้วจงคิดทบทวนว่าควรจะทำกับมันอย่างไรให้ดีที่สุด โดยที่ใจเราไม่ต้องไปแบกมันไว้ให้หนักเปล่า ๆ

เมื่อเรามีปัญหาชีวิต เจอเหตุการณ์ที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ขอให้ท่านจงวางปัญหานั้นลงบนโต๊ะหรือเก็บใส่ลิ้นชักเอาไว้ก่อน แล้วจงไปอยู่กับต้นไม้ ภูเขา สายน้ำ หรือท้องฟ้า จงมองดูธรรมชาติ แล้วน้อมนำจิตเรา ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งแวดล้อมนั้น เมื่อดูท้องฟ้าก็จงทำใจให้ว่างเปล่าเหมือนเช่นท้องฟ้า เมื่อดูต้นไม้ ก็จงทำใจให้เหมือนเช่นต้นไม้ ให้ใจร่มรื่น เยือกเย็น เป็นที่พักร้อนได้ เมื่อมองดูภูเขา จงทำใจให้หนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหว เหมือนภูเขา เมื่อมองดูสายน้ำ จงพิจารณาว่า สายน้ำเปรียบเหมือนกับปัญหาต่าง ๆ ที่มันไหลอยู่เรื่อย ถ้าเราไม่กระโดดลงไปในกระแสน้ำ เราก็ไม่ต้องโดนน้ำซัดพาไปให้ได้รับความทุกข์ เจ็บปวด แต่เราพิจารณาดูกระแสน้ำ หรือปัญหาอยู่บนฝั่ง ไม่กระโจนลงไป เราก็จะปลอดภัย ไม่เสี่ยงอันตราย

จงมีปัญญา มองดูเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยใจที่สงบ คิดพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ให้ดีที่สุด จะทำให้ใจไม่เครียด ไม่กลุ้มใจ แล้วเราจะมีทางออก แก้ไขปัญหาได้อย่างสบายใจ ไร้กังวล

เข้าใจธรรมชาติ เข้าใจชีวิต

เราควรจะหาเวลาว่าง ๆ ไปอยู่กับธรรมชาติให้มากที่สุด เช่น ไปนั่งดูสายน้ำที่กำลังไหล ระลอกคลื่นที่กระทบกันเข้ากับแสงแดด ส่งประกายระยิบระยับ หรือมองดูฝูงนกที่กำลังโผบินออกจากสุมทุมพุ่มไม้ พากันส่งเสียงร้อง จงมองดูชื่นชมธรรมชาติ ให้ใจไหลเข้าสู่ความบริสุทธิ์ เป็นหนึ่งเดียวกัน และอยู่กับปัจจุบันขณะนั้น นับว่าเป็นช่วงเวลาอันประเสริฐสุขสงบยิ่ง

ธรรมชาติเป็นสิ่งที่เราควรเรียนรู้ ควรเข้าใจกฎเกณฑ์ และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพราะชีวิตเรากับธรรมชาติที่แวดล้อมล้วนแต่มีคุณค่าที่เท่าเทียมกัน จึงควรสนใจศึกษาให้ถ่องแท้ โดยไม่ต้องไปสนใจกับพวกลาภ ยศ ชื่อเสียงฯ ซึ่งเปรียบประดุจความฝัน มันไม่ใช่เรื่องจริงจังอะไรที่เราจะไปหมายมั่นยึดถือเป็นเจ้าของ

การฝึกจิตปฏิบัติธรรม นอกจากเรามีสติแล้วจะต้องมีสัมปชัญญะด้วย คือการมีความรู้สึกตัวทั่วถึง ว่าในขณะนั้น ๆ กำลังทำ พูดหรือคิดอะไร เป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ แล้วพิจารณาว่า จะเอาไว้หรือสลัดออกไปจากจิต

การดำเนินชีวิต ต้องประพฤติธรรมไปด้วย เพื่อเวลาที่เราฟังอะไร จะได้ยิน ดูอะไรจะได้เห็น ไม่ปล่อยจิตใจให้ล่องลอยไป โดยขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อเราปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ย่อมแลเห็นความงดงาม ความอัศจรรย์ใจซึ่งประจักษ์อยู่ต่อหน้าเรา เหมือนยืนอยู่บนภูเขา ย่อมมองเห็นได้กว้างไกลและชัดเจน

ไม่ว่าจะเป็นน้ำค้างที่จับเกาะอยู่ตามใบไม้ใบหญ้า ดวงอาทิตย์ที่กำลังขึ้น หรือลับจากขอบฟ้า ระลอกน้ำที่ถูกกระแสลมพัดพริ้วไหว เราจะเห็นความแตกต่างระหว่างจิตที่นำความสับสน เป็นทุกข์มาให้ และจิตที่นำความสงบสุขไร้ทุกข์มาให้ แล้วเราจะได้เลือกทางดำเนินชีวิตได้ถูกว่าจะเอาอย่างไร จะไปทางไหนดี ต้องดู รู้ เห็นมันด้วยปัญญา

จงอยู่กับธรรมชาติบ่อย ๆ แล้วท่านจะเกิดปัญญา รู้จักเข้าใจชีวิตมากขึ้น จนมีแนวทางดับทุกข์ทางใจได้ เมื่อมีปัญหาชีวิต จงน้อมจิตเข้าสู่ความสงบ แล้วพิจารณาปัญหาด้วยปัญญา แก้ไขให้ดี ถูกต้องที่สุด โดยที่ไม่หนี ไม่สู้ ไม่อยู่ ไม่ไป ไม่ปรุงแต่ง ทำจิตให้ว่างเปล่าปล่อยวางทุกสิ่ง สิ่งสูงสุดและความสำเร็จจะเกิดขึ้นภายในใจของท่าน

ทุกสิ่งเป็นมายาลวง ไม่ควรยึดถือ

ตามธรรมดาจิตใจของคนเรา ชอบเอาเรื่องเก่าที่ผ่านไปแล้วมาคิด และชอบฟุ้งซ่านคิดเรื่องข้างหน้าที่ยังมาไม่ถึง ธรรมชาติจิตชอบคิดอยู่แบบนี้ แต่ผู้มีปัญญาจะไม่เข้าไปคิดปรุงแต่ง ไม่ไปยึดถือเอาจริงเอาจังกับความคิดนั้น จะรู้เท่าทันว่าธรรมชาติของจิตมันต้องคิด เราก็ฝึกจิตให้คิดอยู่ในปัจจุบัน มันจะได้ไม่ฟุ้งซ่านวุ่นวายให้ความคิดอยู่กับการกระทำ คำพูด ในขณะปัจจุบันนั้น จะได้สติ สมาธิ ตามธรรมชาติที่จิตมันอยู่กับสิ่งนั้น

ระวังรักษาจิต ไม่ให้ไปสร้างความอยากขึ้นมา ว่าอยากจะได้ ดี มี เป็น แม้ชีวิตเราจะเกิดเรื่องเลวร้าย เช่น มีคนนินทาว่าร้าย เกิดความสูญเสียพลัดพรากจากกัน หรือเกิดเรื่องที่เราไม่ต้องการ ไม่ปรารถนา เราต้องทำใจยอมรับสภาพว่า มันเป็นธรรมดาของชีวิต ที่ใคร ๆ ต้องเจอแบบนี้กันทุกคน มันเป็นหน้าที่ของเราจะต้องฝึกจิตใจให้ปกติอยู่เสมอ มีสติเฝ้ามองดูเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยใจที่สงบ แล้วพิจารณาถึงกฎไตรลักษณ์ ซึ่งทุกชีวิตจะต้องพบเจอกับมัน ไม่อยากได้ก็ต้องได้ ไม่อยากเจอก็ต้องเจอ นั่นคือ ทุกคนต้องพบเจอกับสิ่งไม่แน่นอน ต้องเปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรยั่งยืนมั่นคง ถ้าไปยึดถือเอามาเป็นของเราก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที แล้วในที่สุด ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเรา มันก็เสื่อมสลายหมดไป ไม่เหลืออะไรเลย แม้แต่ชีวิตร่างกายเรา ก็ต้องถูกเอาไป เผาหรือถูกฝังด้วย จึงเรียกว่าไม่มีตัวตนที่แท้จริง มีได้เพียงสมมุติชั่วคราวเท่านั้น

รู้เหตุแห่งทุกข์ จึงรู้วิธีดับทุกข์

พระพุทธเจ้าสอนว่า ความรู้ใดเป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ รู้ในความทุกข์ รู้ความดับทุกข์ รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกว่าสัมมาทิฏฐิ ซึ่งพวกเราจะต้องมีความเห็นให้ถูกต้อง ตาม ๔ ข้อนี้ แล้วต้องหาทางแก้ไขปัญหาชีวิตและความทุกข์ใจตามแนวทางนี้ ไม่ใช่มัววิ่งหาตัวบุคคล หรือสิ่งภายนอกอื่น ๆ ไปอธิษฐาน อ้อนวอนขอให้ได้ตามใจเรา ตามความอยากได้ เมื่อไม่รู้สาเหตุของการเกิดทุกข์ จึงไป

หลงเชื่อสิ่งอื่น หรือตัวบุคคลที่สอนผิด ๆ ให้เราลุ่มหลงมัวเมางมงาย ทำให้ต้องเสียเวลาถูกหลอกให้เสียเงิน ปัญหาความทุกข์ก็แก้ไขไม่ได้ จึงโง่ต้องตกเป็นเหยื่อให้เขาหลอก เพราะไม่รู้จักชีวิตตัวเองตามที่เป็นจริง

แม้มีความรู้ทางโลกมากมาย หรือเป็นใหญ่เป็นโต ก็ยังไม่รู้จักแนวทางพุทธธรรมดับทุกข์ที่ถูกต้อง การศึกษา ปฏิบัติธรรม ฝึกจิตใจ ทำเพื่อให้เราได้รู้จักชีวิตตัวเรานั่นเอง เป็นการเรียนรู้ว่า แท้ที่จริงแล้วทั้งชีวิตมันไม่มีอะไรเป็นแก่นสารสาระมั่นคงยั่งยืนเลย ก่อนที่เราจะเกิดมาก็ไม่มีอะไร พอเกิดมาก็มาแต่ตัวเปล่าเปลือย ที่เรารู้สึกว่ามีอะไรมากมายในชีวิต ก็เพิ่งมาหาเอาใหม่ พึ่งมามีทีหลังนี่เอง (แต่เดิมมาก็ไม่มี)

เราต้องวิ่งวุ่นดิ้นรนแสวงหากันทั้งชีวิต ด้วยความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า หาสิ่งของภายนอก แล้วเป็นทุกข์วุ่นวายไม่สิ้นสุด ความทุกข์มีมากกว่าความสุข แต่ถ้าท่านหาของภายในให้มาก คือ หาความสุขสงบทางใจ แล้วลดละความอยากได้ออกไปให้มากที่สุด รู้จักหยุด รู้จักพอ เมื่อนั้นจิตใจของท่านก็จะเกิดความสุขที่แท้จริง จิตจะเป็นอิสระไม่มีเรื่องราวต่าง ๆ มาทิ่มแทงใจ

การเดินจงกรม

เดินเพื่อให้มีสติ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับก้าวเดินนั้น อันเป็นปัจจุบัน ขณะที่สดใสงดงาม ไม่มีอดีต ไม่คิดถึงอนาคต คิดอยู่กับ

การเดินเท่านั้น จิตเราจะตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว จึงนับว่าเราได้ทั้งสติและสมาธิไปพร้อมกัน อันจะเป็นทางนำมาซึ่งความสงบและสันติสุข

ถ้าท่านมีปัญหาอะไรที่ยังแก้ไขไม่ได้ ให้เดินจงกรมสักระยะหนึ่ง สัก ๑๐ หรือ ๒๐ นาทีก็ได้ พอจิตรวมตัวสงบดีแล้ว ก็จะเกิดการผ่อนคลาย เบาสบายขึ้น ให้นำปัญหาเรื่องนั้นออกมาคิดพิจารณาดู การเดินไปคิดไปจะขบคิดได้ดีมาก จะคิดออกได้อย่างง่ายดาย

ถ้าท่านมีเวลาขอให้เดินจงกรมให้มาก ๆ ออกก้าวเดินด้วยอาการผ่อนคลายและสงบสุข พร้อมกับยิ้มน้อย ๆ ด้วยความปีติเบิกบานใจ ควรเดินเหมือนกับว่าเรามีเวลาว่างอย่างยิ่ง แบบไม่มีอะไรต้องทำเลย ปล่อยจิตใจให้อิสระเสรี ว่างเปล่า

ในขณะก้าวเดิน จงสลัดทิ้งความกังวล ความเศร้า ออกไปจากจิตใจ เพื่อให้จิตของเราอยู่อย่างสันติสุข สงบและว่างเปล่าที่สุด ควรก้าวเดินแต่ละก้าวด้วยอาการเบาสบายที่สุด เหมือนกับเราเดินอยู่คนเดียวในโลกนี้ ไม่ต้องคิดถึงใคร

การเดินจงกรม ให้ทำใจเหมือนการเดินเล่นแบบสบาย ๆ ไม่ต้องเกร็งหรือเคร่งเครียด ไม่มีการกำหนดเป้าหมายเวลาแน่นอนที่จะไปถึง จงระลึกอยู่เสมอว่า แต่ละก้าวเดินคือวิถีชีวิตอันนำไปสู่สุขสงบสันติภาพ จงเดินช้า ๆ สบาย ๆ ไม่ต้องรีบร้อนเร่งรีบ เพราะเวลานี้ชีวิตเราไม่ต้องไปผูกมัดกับอะไร ปล่อยจิตให้เบาสบาย อิสระที่สุด เดินโดยที่ไม่ต้องไปอยากปรารถนาเอาอะไร หรือเข้าถึงอะไรทั้งนั้น จงเดินจงกรมเพื่อจงกรมเท่านั้น ไม่เอาอะไร สลัดทิ้งให้หมด

การปฏิบัติธรรมทุกเวลา

คือ การทำงาน หน้าที่ และการใช้ชีวิตให้บริสุทธิ์ ยุติธรรม ถูกต้องที่สุด ต้องมีทั้งสติ สมาธิ ปัญญา ควบคู่กันไปทุกเวลาที่เราหายใจ คือ ในขณะที่เรากำลังคิด พูดคุยหรือทำการงานทุกสิ่ง ให้มีสติระลึกรู้อยู่กับการกระทำนั้น ๆ เรียกว่ามีสติ โดยมีจิตใจที่ตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว เรียกว่ามีสมาธิ ขณะนั้นให้ดูรู้เห็นอารมณ์ความคิดตัวเองว่า มันคิดอะไร ต้องรู้เท่าทันความคิดปรุงแต่งนั้น เรียกว่ามีปัญญา เราต้องฝึกจิตรวบรัดรวบยอดแบบนี้มันถึงจะรวดเร็ว ละอารมณ์ต่าง ๆ ได้ทันที

ต้องรักษาจิต เปิดใจให้กว้าง ยอมรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตว่า มันเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยของมัน ไม่มีใครมีอำนาจที่จะไปบังคับกำหนดมันได้ เพราะทุกอย่างมันไม่เที่ยงแท้แน่นอนอะไร ทั้งเรื่องที่เราปรารถนาและไม่ต้องการ แท้จริงแล้วมันเป็นสิ่งที่อยู่คู่โลกนี้มานานแล้ว ทุกคนจะต้องประสบพบเจอกับมัน ไม่ใช่เกิดมาจากอำนาจของเทวดาฟ้าดินหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ไหนเลย มันเป็นของธรรมดาที่เราจะต้องยอมรับสภาพความจริงว่ามันเป็นของมันอยู่อย่างนั้นเอง แล้วจิตใจเราจะไม่ไปยึดถือเอาจริงเอาจังกับเรื่องราวปัญหาต่าง ๆ โดยการทำหน้าที่การงานให้ดีที่สุด แล้วก็วางมัน ไม่เอาใจไปผูกพันหมายมั่นความทุกข์ใจจะไม่มี

ให้ท่านมีสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะถ้ารู้สึกเป็นทุกข์หงุดหงิด ฟุ้งซ่านเมื่อไรให้ท่านสลัดอารมณ์ดีหรือร้าย ได้เสีย ออกไปจากใจทันที

ถ้าท่านสลัดทิ้งให้หลุดไปจากใจได้เมื่อใด ท่านก็จะรู้แจ้งธรรมะเมื่อนั้น ท่านจะหมดทุกข์ทันที และจะได้รับสิ่งดีที่สุดในนาทีที่อารมณ์ความทุกข์สลัดออกไปจากใจได้ จึงจำเป็นที่ท่านต้องฝึกจิตของท่านให้เป็นเช่นนี้ ต้องตั้งใจฝึกนะ

อยู่กับความรู้สึกตัว ความทุกข์จะไม่เกิด

เราจะต้องเจริญสติทุกอิริยาบถ ทุกเวลานาที สติ คือความรู้สึกตัวทั่วถึง ต้องมีในทุกขณะที่กำลังทำ พูด คิด ความหลง (โมหะ) ก็จะหายไป การหลงความคิดหรือหลงอารมณ์ซึ่งทำให้เกิดทุกข์ ก็เกิดขึ้นไม่ได้

การเห็นตัวเรา คือเห็นความรู้สึกตัวเคลื่อนไหว จะมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะรู้สึกอยู่กับตัวเราเอง ความคิดที่ทำให้เป็นทุกข์จะไม่เกิดขึ้น จึงเรียกว่า เห็นธรรมะ เมื่อท่านทำกิจการงาน พูดหรือคิดอะไรก็ให้มีความรู้สึกตัวเสมอ ให้รู้อยู่กับความคิดในเรื่องนั้นเพียงอย่างเดียว จิตใจจะไม่ไปคิดเรื่องอื่น

แต่ถ้าท่านไม่มีสติ ไม่มีความรู้สึกตัว ความหลง (โมหะ) ก็จะเข้ามาแทนที่ มันจะหลงไปตามอารมณ์หลากหลาย เพราะฉะนั้นท่านจงฝึกจิตให้มีความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ความทุกข์ วุ่นวาย วิตกกังวล จะไม่เกิดขึ้นเลย เพราะเราได้เห็นความคิดที่มันเกิดขึ้น แต่เราไม่เข้าไปอยู่ในความคิดนั้น ดูเห็นมันแล้ว ให้ปล่อยวางมัน มาอยู่กับความรู้สึกตัว ความคิดที่จะทำให้เป็นทุกข์ก็ดับไป

ถ้าเราเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของความคิด เราจะไม่เห็นความคิดเลย มันจะปรุงแต่งไปมากมายหลายเรื่องราว จนสับสนวุ่นวายไปหมด ทางออกดีที่สุด ควรเฝ้ามองดูความคิดเฉย ๆ อย่าเข้าไปเล่นกับมัน เดี๋ยวความคิดนั้นก็จางหายไปเอง ไม่ต้องไปจ้องหรือเพ่งมันด้วยความเครียดนั้น เพียงแต่เฝ้าดูความคิดแบบสบาย ๆ เหมือนนั่งดูกระแสน้ำที่ไหลริน เย็นฉ่ำ แต่เราไม่กระโจนลงไปในน้ำนั้น เราก็ไม่เปียก ไม่เดือดร้อน

เมื่อความคิดไร้สาระที่เราไม่ต้องการเกิดขึ้นมา จงปล่อยให้มันออกไปจากจิต ถ้าเราไม่ไปสนใจปรุงแต่งมัน ก็จะดับไปได้เอง แล้วจงหันมาอยู่กับความรู้สึกตัว เราจะเห็นความคิดที่ดี หรือไร้สาระอยู่ทุกขณะ โดยสามารถเลือกคัดสรรได้ว่า เราจะเอามาคิดต่อไปหรือไม่ ถ้าไม่เอาก็สลัดทิ้ง ละมันออกไปจากจิต

ลืมอดีต อยู่กับปัจจุบัน ไร้อนาคต

ผู้มีปัญญา ไม่ควรคิดถึงสิ่งที่ผ่านล่วงไปแล้วด้วยความอาลัยอาวรณ์ เพราะสิ่งนั้นเรื่องนั้นมันจบสิ้นไปแล้ว หากจะมาคิดรื้อฟื้นปรุงแต่งขึ้นมา จะทำให้เป็นโรคประสาท เครียดแบบไร้สาระเปล่า ๆ กลายเป็นคนโง่ที่จมอยู่กับเรื่องราวเก่า ๆ อย่างไม่มีประโยชน์ และไม่ควรวิตกกังวลต่อสิ่งที่ยังมาไม่ถึงจนเกินเหตุ เพราะทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนไม่แน่นอน เรื่องราวต่าง ๆ มันเปลี่ยนแปลงได้เสมอ หาก

เราคิดล่วงหน้าไปก่อน จะทำให้เครียด และกลุ้มใจโดยไม่จำเป็น เอาไว้เกิดเรื่องแล้วค่อยคิดหาทางแก้ไขจะดีกว่า

แต่ต้องมีสติปัญญารู้เหตุการณ์เบื้องหน้า และปัจจุบันอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งแล้วประคับประคองจิตใจให้บริสุทธิ์และถูกต้องเรื่อยไป จิตก็จะไม่ไปวุ่นวาย สับสนวิตกกังวลกับเรื่องราวปัญหานั้น เวลาปัจจุบันทุกขณะจึงดีมีประโยชน์ที่สุด ที่เราจะต้องตามรักษาจิต ให้อยู่กับสติ มีสมาธิ รู้เท่าทันอารมณ์ มีปัญญาคอยควบคุมใจตัวเองให้เป็นปกติกลาง ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่วุ่นวาย ไม่กังวล ไม่เครียด ไม่กลุ้มใจ

ไม่ติดสมมุติ วิมุตติก็เกิดขึ้น

การใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้ มันอยู่ด้วยสมมุติ สิ่งที่แวดล้อมรอบตัวเราอยู่นี้ เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่จีรังยั่งยืน คนที่มีปัญญาต้องดู รู้จักมันอย่างถ่องแท้เห็นชัดเจน จิตของเขาจึงจะหลุดพ้นไปจากความยึดติดผูกพันอยู่ในโลก วิมุตติ คือความหลุดพ้นของจิตก็จะเกิดขึ้นทันที หากเราลดทิฏฐิมานะ มองดูตัวเองให้ออกมารู้จักโลกและชีวิตว่าเป็นทางนำมาซึ่งปัญหาและความทุกข์ ทุกอย่างเป็นของไม่คงที่ ไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ความจริงแล้วทุกสรรพสิ่ง ทั้งรูปธาตุ (คือสิ่งที่มองเห็นได้ด้วยตา สัมผัสได้ด้วยมือ และวัตถุทั้งหลายรวมถึงร่างกายเราด้วย) และนามธาตุ (คือจิตวิญญาณ เป็นธรรมชาติของความรู้สึกนึกคิด

ปรุงแต่งได้) แท้ที่จริงมันเป็นของว่างเปล่าอยู่ แต่มันพึ่งมาปรุงแต่งขึ้นภายหลัง แล้วก็สิ้นสุดลงในเวลาไม่นานนัก จึงไม่มีอะไรเลย ที่จะอยู่เช่นนั้นยั่งยืนถาวรตลอดไป

ตัวเราร่างกายนี้ที่จริงมันไม่มีอะไรอยู่จริง ๆ มีแค่แว๊บเดียวเดี๋ยวเดียวเท่านั้นเอง แล้วมันก็หายสูญไปไม่เหลืออะไร เราจึงถูกมายาปรุงแต่งหลอกลวง ว่ามันเป็นตัวตน ตัวเรา ตัวเขา ขอให้ท่านจงมีปัญญา อย่าลุ่มหลงมัวเมา อย่าไปเชื่อมัน ถ้าท่านไม่หลงไปเชื่อความคิดปรุงแต่ง ความทุกข์ใจก็จะไม่เกิดขึ้น

ไม่ยึดติดกับสิ่งใด ใจจึงไม่ทุกข์

ทุกสิ่งในโลกนี้ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง เคลื่อนไหวตลอดเวลาไม่หยุดนิ่ง จงพยายามอย่ายึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นของเรา หรือว่าต้องเอาให้ได้ จงพยายามทำจิตให้เหมือนน้ำบนใบบัว แต่ไม่ยึดติดกับใบบัว คือสามารถอิงอาศัยอยู่กับโลกนี้ได้เต็มที่ แต่ไม่ไปยึดถือมันว่าจะเอาอะไรทุกอย่างมาเป็นของเรา ไม่ต้องอยากเป็นเจ้าของมัน เมื่อใจไม่หวงแหน ยึดติดผูกพันกับมัน ความทุกข์หรือความสูญเสียก็จะไม่เกิดขึ้น

ทุกปัญหาที่เกิดขึ้น ล้วนเกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยเสมอ เพราะเหตุนี้จึงทำให้เกิดผลเช่นนี้ เราจึงมีทางเลือกที่จะป้องกัน หรือแก้ไขปัญหานั้น โดยคิดให้สบายใจ พินิจพิเคราะห์ให้ถ่องแท้ถึงเหตุที่

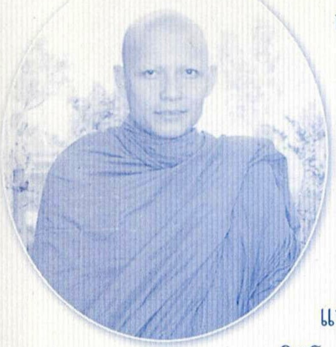
ทำให้เกิดผล มากกว่าจะมามัวพูดถึงความผิดพลาด ขอให้มีกำลังใจเสมอว่า ทุกปัญหาย่อมมีทางออกให้กับเราเสมอ (ไม่ใช่ทุกทางออกมีปัญหา) แล้วจึงมองหาหนทางแก้ไขที่หลากหลาย แล้วจะพบหนทางดีที่สุด แล้วจึงเลือกเส้นทางที่ถูกต้อง ที่จะเดินก้าวไปข้างหน้าต่อไป เพื่อทำให้ชีวิตผ่อนคลายจากปัญหา เบาบางลง และหมดไปในที่สุด

สิ้นภพ จบชาติ

ถ้าจิตของท่านถูกความไม่รู้ (อวิชชา) ปรุงแต่งให้เกิดความหลง มีความรู้สึกว่า นี่ตัวเรา นี่ของเรา ขึ้นมาเมื่อใด เมื่อนั้นท่านก็จะเกิดมีที่อยู่ขึ้นมา คือภพ ถ้ามีภพแล้ว ชีวิตร่างกายท่านก็มีการเวียนว่ายตายเกิด คือชาติ

แต่ถ้าเมื่อใดจิตของท่าน ไม่มีอะไรปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกว่า เป็นตัวเราของเราขึ้นมา มันจึงไม่มีตัวตน จะอยู่ที่ไหนอีกต่อไป เมื่อไม่ได้อยู่ที่ไหน ไม่ได้เกิดที่ไหนจึงไม่ได้ตายที่ไหน ความรู้สึกว่าเป็นตัวเราของเราจึงหมดไป ไม่มีที่อยู่กับผู้ปฏิบัติ ภพชาติของเราก็สิ้นสุดจบลง ตรงนี้แหละคือที่จบของชีวิตที่สูงสุดของเรา ไม่ต้องมาเกิดความทุกข์ทรมานอยู่ในโลกนี้อีกต่อไป เพราะได้สิ้นภพจบชาติแล้ว

พิมพ์ที่ **โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง** ๒๒๓ ถนนบำรุงเมือง แขวงสำราญราษฎร์
เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
โทร. ๐-๒๒๒๑-๑๐๕๐, ๐-๒๒๒๑-๔๔๔๖ โทรสาร. ๐-๒๒๒๑-๔๔๖๗



อยู่ที่ **อาศรม ภูธรรม** จากเมือง
กาญจนบุรีไป ๕๕ กม.

ท่านที่ต้องการติดต่อให้ส่ง
จดหมายไปที่ **พระยุทธนา เตชปญฺโญ**
ตู้ ปณ. ๙๙ ปณ. กาญจนบุรี
จ.กาญจนบุรี ๗๑๐๐๐

ท่านที่ต้องการร่วมสร้างบุญกุศล
แจกสติปัญญาให้ธรรมะเป็นธรรมทาน
ให้โทรมาที่ **๐-๖๑๖๓-๗๙๖๙, ๐-๖๘๘๕-๕๕๘๔**

ประวัติผู้เขียน

บิดาเป็นคนอีสาน (ขอนแก่น) มารดาเป็นคนภาคเหนือ (แพร่) เกิดที่ภาคใต้ (สุราษฎร์ธานี) ปี ๒๕๐๔ อยู่ ๑๖ ปี จึงย้ายมาอยู่ที่กรุงเทพมหานคร

เรียนจบจากรามคำแหง ปี ๒๕๒๘ คณะนิติศาสตร์ เป็นทนายความ ๔ ปี ขณะนั้นมีหลายเรื่องคิดไม่ตก ทุกข์ใจมาก จึงตัดสินใจฆ่าตัวตาย โดยคิดว่าถ้าตายแล้วความทุกข์จะหมดไป

แต่ชีวิตยังไม่ถึงฆาต รอดตายมาได้ รู้สึกสลดสังเวชใจยิ่งนัก ที่เราโง่ที่สุดเพราะสิ่งดี ๆ หนทางในชีวิตยังมีทางออกอีกมากมาย

โชคดีเปิดทีวีเจอรายการธรรมะ ฟังแล้วสบายใจ ความทุกข์ลดลง มีความรู้สึกว่าต้องการเรียนรู้ ศึกษา ปฏิบัติธรรมคงจะนำความพ้นทุกข์มาให้ นุ่งผ้าขาวถือศีล ๘ อยู่ ๕ เดือน จึงตัดสินใจบวช ปี ๒๕๓๓ ได้ออกไปธุดงค์อยู่ตามป่าเขาลำเนาไพรหลายปี เพื่อฝึกจิตใจให้เข้าสู่ธรรมชาติชีวิตที่เป็นจริง จึงนำความรู้มาถ่ายทอดเผยแผ่ให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจชีวิต รู้จักการฝึกจิตให้สงบ เฉลียวฉลาด ดับทุกข์ได้.